



## SESIÓN 36

### GIMNASIA DE MANTENIMIENTO – TOTAL BODY Y TÉCNICA DE RELAJACIÓN – PARTE 2

PLANTEAMIENTO DE LA SESIÓN			
<b>Edad Destinatarios:</b>	Personas de cualquier edad que no busquen un objetivo concreto.	<b>Material:</b>	Esterilla.
<b>Nº de participantes:</b>	-	<b>Duración:</b>	45-50 minutos
<b>Objetivos de la sesión:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Tonificación Corporal General.</li><li>▪ Conocer la Técnica de Relajación Muscular Progresiva de Jacobson.</li></ul>		
DESARROLLO DE LA SESIÓN			
<b>1.- PARTE INICIAL O CALENTAMIENTO (6-7 minutos):</b>			
<b>1.1. - Calentamiento Dinámico General (6-7 minutos):</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Primero pon tu cuerpo a punto para posteriormente continuar con la parte principal.</li><li>▪ Nuestros movimientos empiezan a ser más armónicos. Seguimos con el mismo calentamiento que en semanas anteriores.</li></ul> <p style="text-align: center;"><b>Solo se realizará una vez al inicio de la Sesión.</b></p>			
<b>2.- PARTE PRINCIPAL (30-32 minutos):</b> <p style="text-align: center;"><b>Los ejercicios de esta parte se realizarán solamente una vez.</b></p>			
<b>2.1. – Sesión de Total Body – Fuerza + Cardio (30-32 minutos)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Realiza los ejercicios de la forma más aproximada posible a como se llevan a cabo en el video.</li><li>▪ Si no puedes seguir el ritmo marcado, es preferible que bajes el mismo y vayas al tuyo.</li><li>▪ En el apartado de “planchas” no hace falta que llegues a los 30 segundos.</li></ul>			

### 3.- PARTE FINAL O VUELTA A LA CALMA (9-10 minutos):

#### 3.1. – Técnica de Relajación “Paseo por el Mar” (11-12 minutos):

- Tumbate boca arriba y adquiere una posición cómoda.
- Si es necesario, tápate con una manta, toalla o similar para no quedarte frío.
- Cierra los ojos y lleva a cabo todo lo que te manda la voz.
- Cuando la sesión de relajación termine no te levantes rápidamente. Tómate tu tiempo. Abre los ojos, empieza a mover lentamente todas las partes de tu cuerpo, hasta que de forma pausada te incorpores.
- Disfruta!!!

**Solo se realizará una vez al final de la Sesión.**



#### RECOMENDACIONES:

- Hidrátate bien antes, durante y después de cada sesión.
- Alimentate bien y come mucha fruta durante el día.
- Intenta llevar a cabo cada uno de los ejercicios con una postura corporal adecuada.
- Tómate en serio tanto el Calentamiento como los Estiramientos. De esta manera evitarás futuras lesiones.
- No te marques ningún objetivo concreto como aumentar masa muscular o perder peso, simplemente procura sentirte bien y activo para tener una vida más saludable.